

Narration	Time
مرحبا بكم في البرنامج التعليمي المنطوق عن وضعية "الاستلقاء علي الظهر" في الرضاعة الطبيعية	00:01
في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم ولطفلتها	0:07
وتجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية وكيفية تطبيق وضعية "الاستلقاء علي الظهر"	00:15
هيا بنا نبدأ	00:22
حول العالم، ترضع الأمهات أطفالها باستخدام العديد من الوضعيات	00:24
وكما بينا في برنامج تعليمي سابق، فإن أفضل وضعية للرضاعة الطبيعية للأم وطفلتها هي التي	00:31
تشعر فيها كل من الأم والطفلة بالراحة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. بأكملها	00:39
وتكون الطفلة قادرة علي الإمساك الشديد بثدي والدتها وتحصل علي الحليب الكافي	00:47
هيا بنا نتعرف علي واحدة من الوضعيات. تسمي وضعية "الاستلقاء علي الظهر"	00:55
ينصح بوضعية "الاستلقاء علي الظهر". عندما يصعب علي الطفلة الإمساك الشديد بالثدي عن طريق وضعية "المهد العكسية" أو وضعية "المهد".	01:00
أو إذا كان ثديي الأم كبيرين	01:10
أو إذا كانت الأم تعاني ألما في الظهر	01:13
أو إذا كانت الأم مُتعبة	01:16
قبل الرضاعة الطبيعية، لابد أن تغسل الأم يديها بالصابون والماء. وتجففهما جيدا	01:19
ثم يجب أن تتناول كوبا من الماء البارد الذي تم غليه مسبقا	01:27
تنتج الأمهات المرضعات حوالي 750 إلى 850 مليلترا من الحليب يوميا. وبالتالي فهن يحتجن إلي زيادة استهلاكهن من الحليب يوميا	01:32
التالي، يجب علي الأم أن تكشف عن ثديها التي سترضع طفلتها منه	01:44
ويجب أن تتأكد ألا تضغط حمالة صدرها أو بلوزتها علي الثدي	01:50
ثم يجب أن تستلقي الأم بشكل مريح علي الأرض أو علي السرير	01:55
يجب أن يكون رأسها ورقبتها وظهرها العلوي مسنودا بالوسائد بشكل جيد	02:01
والآن بما أن الأم مستعدة، هيا بنا نتعلم كيفية إمساك الطفلة بشكل صحيح	02:07
يجب أن تمسك الأم جسد طفلتها باليد التي علي جانب الثدي الذي سترضع منه	02:13
ويجب أن تمسك الجزء السفلي من رأس طفلتها بإبهام وأصابع يدها الأخرى	2:20
الأم في هذه الصورة سترضع طفلتها من ثديها الأيمن	02:27
وبالتالي فهي تستخدم يدها اليميني لإمساك جسد الطفلة	02:32
و تستخدم إبهام وأصابع يدها اليسرى لإمساك الجزء السفلي من رأس الطفلة	02:38
التالي، هيا بنا نري الوضعية الصحيحة لإبهام وأصابع الأم للإمساك برأس الطفلة	02:46
يجب أن يكون إبهام الأم خلف أحد الأذنين وباقي الأصابع خلف أذن الطفلة الأخرى	02:54
يجب عليها ألا تحرك أصابعها. أو إبهامها من خلف أذن الطفلة إلي رقبتها	03:02

03:08	ويجب ألا تضغط علي مؤخرة رأس الطفلة بيدها. فهذا سيبقى الطفلة مرتاحة أثناء الرضاعة
03:20	التالي، لتناول كيفية وضع جسد الطفلة بشكل صحيح
03:25	يجب أن توضع الطفلة علي جسد الأم بطريقة ما حيث تكون معدة الطفلة علي معدة الأم
03:32	وتكون رأس الطفلة قرب ثدي الأم
03:38	إن المسافة الصغيرة بين الطفلة والثدي ستساعد الطفلة علي الإمساك بالثدي
03:44	وسيصبح الإمساك الشديد بالثدي أسهل علي الطفلة
03:49	ثم، النقطة الثانية المهمة هي الاتجاه الذي يتم فيه إمساك جسد الطفلة بأكمله
03:56	ربما قد لاحظتي أنه عندما نأكل الطعام يكون رأسنا ورقبتنا وجسدا دائما في نفس الاتجاه
04:05	وبالمثل، فيجب أن يكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها دائما في نفس الاتجاه أثناء الرضاعة الطبيعية
04:14	وهذا سوف يجعل تدفق الحليب للطفلة أسهل
04:19	تذكر، يمكن أن توضع الطفلة علي جسد الأم في أي اتجاه طالما أن الجزء الأمامي لجسد الطفلة بأكمله قد وضع علي الجزء الأمامي لجسد الأم
04:32	ويمكن أن تمسك الطفلة بالثدي بسهولة
04:38	والآن نأتي إلي النقطة الثالثة في وضعية جسد الطفلة
04:42	يجب أن تسند الأم جسد الطفلة بأكمله
04:47	وإلا ستضطر الطفلة إلي بذل مجهود كبير لتمسك الثدي بشدة
04:54	التالي، هيا بنا ننظر إلي وضعية أنف الطفلة وذقتها
04:59	يجب أن تكون أنف الطفلة دائما علي خط واحد مع الحلمة
05:04	ويجب أن يكون ذقتها للأمام ويكون قريبا جدا من الثدي
05:09	هذا سيضمن أن الطفلة تضم المزيد من الجزء السفلي من "هالة الحلمة" أثناء الالتحام
05:16	وبالتالي، ستستخدم فكها السفلي لتناول المزيد من الحليب بشكل جيد
05:21	برجاء الملاحظة أن "هالة الحلمة" هي المنطقة الداكنة حول الحلمة.
5:27	والآن الطفلة في وضعية "الاستلقاء علي الظهر". ومستعدة لإمساك ثدي الأم بشدة
05:34	في هذه الوضعية، يمكن للطفلة بالطبع أن تمسك بثدي والدتها بشدة
05:40	تم شرح إمساك الطفلة الشديد بالثدي في مقطع فيديو آخر من نفس السلسلة
05:49	وحالما تمسك الطفلة جيدا بالثدي، يمكن للأم تحرير رأس الطفلة من يدها وتستخدم كلتا يديها لإسناد جسد الطفلة
06:02	في هذه الوضعية، يجب أن تستلقي الأم علي ظهرها، وترتاح وتقوم بالرضاعة الطبيعية. وهذا يأخذنا إلي نهاية البرنامج التعليمي
06:11	في هذا البرنامج التعليمي، تعرفنا علي اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم وطفلها
06:18	وتجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية وكيفية تطبيق وضعية "الاستلقاء علي الظهر"
06:25	شارك في هذا البرنامج مشروع "البرنامج التعليمي المنطوق" و"آي آي تي بومباي"

06:31	تم تمويل "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" عن طريق "إن إم إي أي سي تي وإم إنش آر دي" وحكومة الهند. المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط
06:44	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من "مؤسسة ويلز جلوبال"
06:51	هذا البرنامج التعليمي جزء من "مشروع ماء أور شيشو بوشان". مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي "دكتور روبال دالال", دكتورة دراسة طب الأطفال
07:03	هذه أخصائية التغذية. "تسليم شيخ" مع أخصائي الرسوم المتحركة "شيتال جوشي" من "أي أي تي بومباي" وفي الختام شكرا لانضمامكم